

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

А.А. Борисок, Е.А. Довбан

Мозырский государственный педагогический университет имени  
И. П. Шамякина, Беларусь, [alla.borisok@gmail.com](mailto:alla.borisok@gmail.com)

**Введение.** Обязательными условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов по физической культуре являются: выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения; регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма; прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья; *сформированные умения и навыки в профессионально–прикладной физической подготовке*. В группах основного учебного отделения профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) в процентном соотношении от общего объема часов на первом и втором курсах занимает 10%, на третьем курсе 15% и на четвертом курсе 20%.

**Цель ППФП** – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности. Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной проверки уровня специальной физической подготовленности в реальных условиях. Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- ✓ формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- ✓ воспитанию и совершенствованию профессионально–личностных качеств, средствами физической культуры;
- ✓ воспитанию специальных прикладных психофизических качеств, для успешной реализации учебно–тренировочных и физкультурно–оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП группируются в следующем порядке: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта (целостное использование); вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы [1].

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий эффективности формирования профессионально–прикладных навыков и умений по физической подготовке.

**Объект нашего исследования:** профессионально–прикладные навыки и умения по физической подготовке у студентов факультета дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование. Физическая культура» УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина».

**Предмет исследования:** методы и средства формирования профессионально–прикладных навыков и умений по физической подготовке.

**Гипотеза исследования:** повышение эффективности формирования профессионально–прикладных навыков и умений по физической подготовке студентов с первого по четвертый курс на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование. Физическая культура» возможно, если:

- 1) выявить на основе теоретического анализа и обобщения научно–методической литературы основные направления формирования умений и навыков ППФП;
- 2) разработать с учетом требований модульно–рейтинговой технологии обучения в физической культуре студентов модуль профессионально–прикладной физической подготовки;
- 3) экспериментально проверить эффективность разработанной программы по модулю ППФП.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно–методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

В организации исследования условно выделены четыре этапа.

На первом этапе на основе анализа научно–методической литературы определялись основные разделы программы по модулю ППФП. На втором этапе изучались особенности формирования умений и навыков при традиционных подходах к модулю ППФП. На третьем этапе разрабатывались разделы ППФП в соответствии с новыми требованиями развития общества и последовательность практической реализации. На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности формирования умений и навыков по модулю ППФП на основе применения разработанной программы.

Анализ анкетирования студентов первых курсов 2008, 2009, 2010, 2011 гг., УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», факультета дошкольного и начального образования, по разделам здорового образа жизни, выявил: уровень знаний по основам самоконтроля низкий; не сформированы в полном объеме знания о влиянии физических упражнений на организм человека; нет владения умениями и навыками составления индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма; есть осведомленность о рациональном питании, но нет применения знаний на практике.

Полученные данные позволили разработать разделы профессионально прикладной физической подготовки с 1 по 4 курс на каждый семестр, с целью формирования теоретических знаний по основам здорового образа жизни, совершенствования практических двигательных умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Задачи, средства и методы профессионально–прикладной физической подготовки по семестрам.

1. Первый семестр, задачи:
  - ⌚ *познакомить с:*
  - ✓ формами самоконтроля при выполнении физических упражнений;
  - ✓ методами дозирования нагрузки;
  - ✓ правилами и методическими особенностями составления и проведения общеразвивающих упражнений;
  - ⌚ *средства и методы:*
  - ✓ функциональные пробы;
  - ✓ методические особенности дозирования упражнений;
  - ✓ общеразвивающие упражнения и их вариации.
2. Второй семестр, задачи:
  - ⌚ *формирование умений:*
  - ✓ в проведении самоконтроля во время занятий по физической культуре;
  - ✓ в составлении, организации и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр;
  - ⌚ *средства и методы:*
  - ✓ дневник самоконтроля;
  - ✓ общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры;
  - ✓ информационный материал по теме занятия, реферативные работы.
3. Третий семестр, задачи:
  - ⌚ *формирование:*
  - ✓ осознанной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
  - ✓ образцовой техники выполнения гимнастических упражнений с целью воспитания физических качеств;
  - ✓ умений в составлении индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма и индивидуальной коррекции;
  - ⌚ *средства и методы:*
  - ✓ индивидуальные консультации в процессе занятий;
  - ✓ сравнение личных достижений (мониторинг физической подготовленности);
  - ✓ совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений с применением тренажеров, музыкального сопровождения, просмотров видеороликов.
4. Четвертый семестр, задачи:
  - ⌚ *формирование умений:*
  - ✓ в организации активного отдыха в свободное от учебы время;

- ✓ в составлении авторских программ для самостоятельных занятий с применением современных направлений физической культуры;
  - ⌚ *средства и методы:*
  - ✓ просмотр мультимедийного материала из опыта старших курсов и других учебных видеопрограмм;
  - ✓ организация выходного дня, с применением элементов туризма, спортивных и подвижных игр, аттракционов.
5. Пятый семестр, задачи:
- ⌚ *Изучить:*
  - ✓ особенности физической подготовки применительно к различным профессиям;
  - ✓ формы восстановления организма после рабочего дня, рабочей недели и при стрессах;
  - ✓ правила здорового и рационального питания;
  - ⌚ *средства и методы:*
  - ✓ реферативные работы, обсуждения, круглые столы, видеопросмотры.
6. Шестой, седьмой и восьмой семестры – защита групповых авторских программ самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от учебы и работы время с применением современных оздоровительных систем.

Для анализа результатов физической подготовленности студенток изучались протоколы тестов с сентября 2008 г. по ноябрь 2011 г. Для статистической обработки полученных данных, авторами использовался критерий Пирсона  $\chi^2$  («хи-квадрат») [2], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ–Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

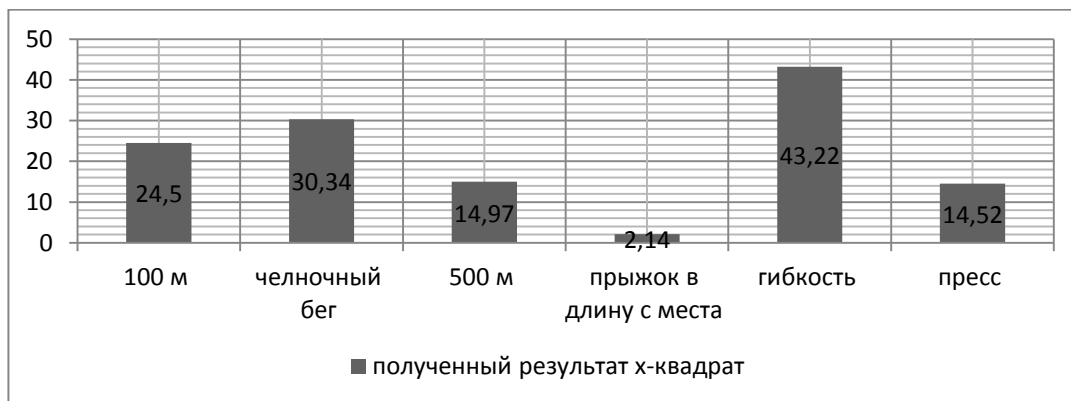


Рисунок 1 – Результаты статистической обработки физической подготовленности студенток

Результаты физической подготовленности студенток 4 курса в процессе учебы, позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности.

Сравнительный анализ протоколов уровня функционального состояния организма студенток, позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

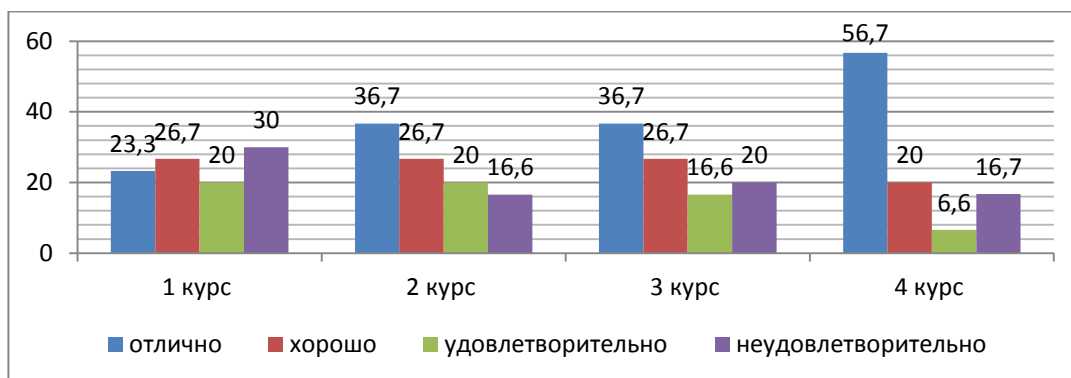


Рисунок 2 – Оценка уровня функционального состояния организма в %

*Выводы.* Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей организма от первого к четвертому курсу.

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения, двигательная активность студенток 4 курса факультета дошкольного и начального образования, УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», находится на достаточно хорошем уровне.

По нашему мнению этому способствуют:

- 1) систематические занятия физической культурой в вузе (обязательные 4 часа в неделю на 1–4–х курсах) и за его пределами;
- 2) сформированные навыки и умения по модулю профессионально прикладной физической подготовки;
- 3) сформированное осознанное отношение к занятиям по физической культуре;
- 4) применение современных оздоровительных систем и модульно–рейтинговой технологии обучения.

### **Литература:**

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В.Б. Методы психолого–педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В.Б. Качалко. – 2–е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.